हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार, 9 सितंबर 2025

11 भुक्कल ने किया जलभराव प्रभावित क्षेत्रों का दौरा

12 दीवार उखाड़कर दो दुकानों में चोरी की वारदात

छोटूराम नगर, एमआईई और विवेकानंद नगर की गलियों में भरा गंदा पानी लोगों की मुश्किलें बढ़ा रहा

जलभराव से प्रभावित कॉलोनियों में ठहर सी गई जिंदगी, कुछ ने घर छोड़ा तो कुछ वहीं पर 'कैद'

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर की गलियों में भरे पानी से गुजरती एसडीआरएफ टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बरसात थम चुकी है, लेकिन प्रभावित कॉलोनियों में जिंदगी अब भी ठहर-सी गई है। छोटूराम नगर, एमआईई और विवेकानंद नगर की गलियों में भरा गंदा पानी लोगों की मुश्किलें बढ़ा रहा है। दुर्गंध और बीमारी के डर के बीच कई परिवार अपने घर छोड़कर सुरक्षित जगहों पर चले गए हैं, जबकि बाकी लोग पानी से घिरे मकानों में कैद हैं।

छोटूराम नगर में दिल्ली के निजामपुर की तरफ से लगातार पानी आने से हालात और बिगड़ रहे हैं। प्रशासन ने दिल्ली सरकार से संपर्क किया, जिसके बाद पानी रोकने की कोशिशें शुरू की गई हैं। यदि दिल्ली की ओर से पानी जल्द नहीं रुकता है तो हालात और गंभीर हो सकते हैं। इस बीच प्रशासन और एसडीआरएफ की टीमें राहत कार्य में जुटी हैं। नाव और ट्रैक्टरों के सहारे लोगों को सुरक्षित स्थानों पर निकाला जा रहा है। बच्चों और बुजुर्गों को दवाइयां तथा जरूरतमंदों को भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। पानी में मच्छरों की बढ़ती समस्या को देखते हुए एंटी लार्वा छिड़काव भी कराया जा रहा है।

दो दिन से बारिश न होने से राहत, ड्रेन अभी भी ओवरफ्लो

राहत की बात यह है कि पिछले दो दिन से बारिश नहीं हुई और सोमवार को माइनर भी नहीं टूटी। हालांकि अब भी ड्रेन ओवरफ्लो है। ड्रेन में पानी का स्तर घटने के बाद ही कॉलोनियों को राहत मिल सकती है। फिलहाल प्रशासन की सबसे बड़ी चुनौती छोटूराम नगर के एसटीपी को बचाना और ड्रेन किनारों को मजबूत करना है। इस दिशा में लगातार काम चल रहा है। वहीं, एमआईई और विवेकानंद नगर में भी जलभराव की स्थिति बनी हुई है। पानी कम नहीं हो रहा, जिससे लोग परेशान हैं। प्रभावित कॉलोनियों में फंसे लोग मायूस हैं। इनकी दिनचर्या प्रभावित है। बेबसी से हालातों के सामान्य होने का इंतजार कर रहे हैं।

मुंगेशपुर ड्रेन के तटबंधों को मजबूत करने में जुटी टीमें

बहादुरगढ़। सिंचाई विभाग, एसडीआरएफ और नगर परिषद की टीमों द्वारा मुंगेशपुर ड्रेन पर तटबंधों को मजबूत किया जा रहा है। ड्रेन में दोबारा रिसाव न हो, इसके लिए सभी एहतियाती कदम उठाए जा रहे हैं। उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि आमजन से अपील की कि किसी प्रकार का पैनिक न करें और प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। डीसी ने कहा कि ड्रेन नंबर आठ पर भी मजबूतीकरण कार्य प्रगति पर है। जिला प्रशासन और सभी विभाग जलभराव की समस्या के समाधान के लिए पूरी सजगता से कार्यरत हैं। उन्होंने नागरिकों से सहयोग बनाए रखने और किसी भी जोखिम से बचने के लिए सतर्क रहने का आह्वान किया।

प्रभावित परिवारों की मदद के लिए चल रहे 15 राहत शिविर

प्रभावित परिवारों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाने के लिए बहादुरगढ़ में 15 राहत शिविर सक्रिय हैं। इन शिविरों में भोजन, पानी, स्वास्थ्य जांच और आवश्यक देखभाल की पूरी व्यवस्था की गई है, ताकि किसी को भी मूलभूत सुविधाओं की कमी न हो। डीसी ने बताया कि भारी बारिश और जलभराव से फसलों व आवासीय क्षेत्रों को नुकसान हुआ है। प्रशासन द्वारा आकलन जारी है। प्रभावित किसान 15 सितंबर तक ई क्षतिपूर्ति पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि जिले में लगभग 15,500 एकड़ भूमि पर जलभराव दर्ज हुआ है और किसानों को हरसंभव सहायता दी जाएगी।

छोटूराम नगर में पहुंचाया पेयजल

बहादुरगढ़। सार्थक परिवार की टीम छोटूराम नगर पहुंची और जलभराव के कारण पीने के पानी को तरस रहे परिवारों की बुझाई प्यास। पूर्व पार्षद हरिमोहन धाकरे की वीडियो अपील वायरल होने के बाद उन्हें छोटूराम नगर में पीने के पानी के लिए तरस रहे लोगों की जानकारी हुई। समिति अध्यक्ष एनएस कपूर समिति सदस्यों के साथ 400 लीटर पीने के पानी की बोतलें लेकर छोटूराम नगर पहुंचे। इस अवसर पर हरीचंद रोझा, महाबीर जांगड़ा, वजीर सिंह दहिया, सुदेश संदूजा, राजबाला व वियान संदूजा ने उपस्थिति दर्ज की।

छोटूराम नगर में उपलब्ध करवाई 5 नाव

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर में जलभराव की स्थिति से जूझ रहे लोगों को राहत पहुंचाने के लिए जुगाड़ से बनाई 5 नावें उपलब्ध करवाई गई हैं। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा के प्रयासों से रिसालो देवी फाउंडेशन, पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा और समाजसेवी जयपाल सांगवान के सहयोग से ये नावें खाली प्लास्टिक की टंकियों पर प्लाईवुड बांध कर बनवाई गई हैं। पूर्व पार्षद हरिमोहन धाकरे के अनुसार इन नावों का उपयोग घर-गृहस्थी का सामान, राशन और अन्य आवश्यक वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया जाएगा।

राहत अभियान में उद्योगों ने निभाई अहम भूमिका: बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग ने बताया कि पंजाब में आई विनाशकारी बाढ़ से प्रभावित परिवारों को त्वरित राहत पहुंचाने में जिले के उद्योगों ने मानवीय आधार पर आगे बढ़कर सहयोग किया है। वे महासचिव प्रदीप कौल और संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ट के साथ शुक्रवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में बैठक में हिस्सा लिया।

खबर संक्षेप

शिकायत पर निजी स्कूल से मुक्त कराए दो लंगूर

बहादुरगढ़। जीव प्रेमियों की सूझबूझ और शिकायत के चलते बहादुरगढ़ के एक निजी स्कूल में बांधकर रखे दो लंगूर बंदर मुक्त कराए गए। लंगूरों को वन्य प्राणी विभाग की टीम अपने साथ झज्जर ले गई। दरअसल, मामले की जानकारी मिलने के बाद कंपैशन इन एक्शन ग्रुप की टीम स्कूल गई और वन्य प्राणी विभाग को सूचित किया गया। सूचना पर एसआई सतबीर सिंह टीम सहित मौके पर पहुंचे। इस दौरान स्कूल में दो कम उम्र के लंगूर बंधे हुए मिले। अधिकारी ने प्रबंधन को फटकार लगाते हुए दोनों लंगूर मुक्त कराए और झज्जर ले गए। जीव प्रेमी मंजीत ने बताया कि अनीता, सुनीता, अंशु और मिनी आदि ने इस मामले में अहम भूमिका निभाई। विभाग के इंस्पेक्टर राजेश कुमार के अनुसार नियमानुसार चालान कर दिया गया है।

सीमेंट प्लांट में काम करते समय श्रमिक नीचे गिरा

झज्जर। झाड़ली स्थित एक सीमेंट प्लांट में काम करते हुए नीचे गिरने से एक प्रवासी मजदूर की मौत हो गई। मृतक की पहचान मूल रूप से बिहार के औरंगाबाद जिला निवासी करीब चालीस वर्षीय महेंद्रराम पुत्र कृष्णाराम के तौर पर हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार महेंद्रराम करीब एक माह पहले ही इस क्षेत्र में हेल्पर का कार्य करने के लिए आया था। बीते दिवस जब वह प्लांट में ऊंचाई पर कार्य कर रहा था तो उसका पांव फिसल गया और वह नीचे जमीन पर आ गिरा। इस बाद साथी श्रमिक महेंद्रराम को उपचार के लिए सीएचसी मातनहेल लेकर पहुंचे। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस अस्पताल पहुंची और मृतक के साथियों से मामले की जानकारी लेते हुए शव का पोस्टमार्टम करवाया।

बाइक सवार ने पिता-बेटी को टक्कर मारी, युवती को 20 मीटर तक घसीटता ले गया

- हादसे में घायल युवती की हालत गंभीर
- पीजीआई में चल रहा उपचार

बहादुरगढ़। एक रफ्तारी बाइक सवार ने सड़क पर खड़े पिता, पुत्री को टक्कर मार दी। करीब 20 फुट तक वह युवती को घसीटता ले गया। युवती की हालत नाजुक बनी हुई है। घायल पिता के बयान पर आसौदा पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला कुछ दिन पुराना है लेकिन अब शिकायत दी गई है। रोहद के निवासी संजय का कहना है कि उनकी बेटी मंजू को दिल्ली कॉलेज में जाना था। वे रोहद हाइवे किनारे खड़े थे। इसी दौरान एक बाइक सवार तेज गति में आया और हमें सीधी टक्कर मार दी। बेटी मंजू को वह करीब 20 फुट दूर तक घसीट ले गया। फिर वहां से चंपत हो गया। हादसे में हमें काफी चोट आई। बेटी की हालत गंभीर थी। उसे पीजीआई ले जाया गया तब से उसका इलाज जारी है। और उसकी हालत नाजुक बनी हुई है। वहीं, पुलिस ने संजय की शिकायत पर बाइक सवार के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। आरोपी की पहचान हो गई है। वह सांपला का रहने वाला है। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

कोसली रोड फ्लाईओवर पर वाहन ने स्कूटी सवार युवक को कुचला, 30 साल का था बबलू

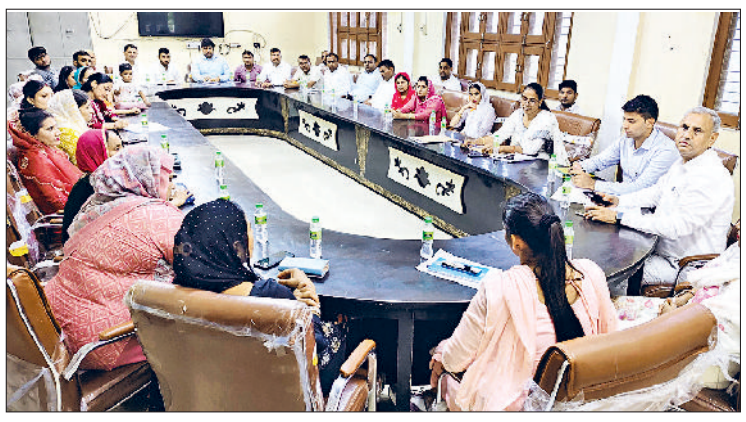
झज्जर। रविवार की देर रात शहर के कोसली रोड फ्लाईओवर पर अज्ञात वाहन की टक्कर से एक स्कूटी सवार की मौत हो गई। मृतक की पहचान क्षेत्र के गांव डावला निवासी करीब तीस वर्षीय संकेत उर्फ बबलू के तौर पर हुई है। बबलू खेतीबाड़ी व प्राइवेट काम करता था। बीती शाम वह किसी काम से स्कूटी पर शहर आया था। काम निपटाकर जब वह करीब साढ़े आठ बजे वापिस गांव लौट रहा था तो इसी दौरान कोसली रोड स्थित फ्लाईओवर पर उसकी स्कूटी को किसी अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। बाद में गंभीर रूप से घायल बबलू को उपचार के लिए अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस ने अस्पताल पहुंच कर परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल के शवगृह भिजवाया। सोमवार को शव का पोस्टमार्टम कराया गया। मामले के जांच अधिकारी जिले सिंह ने बताया कि मृतक के बड़े भाई राजेश की शिकायत पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

एक सदस्य के पाला बदलने से हुआ खंड समिति की बैठक में झगड़ा, हंगामे के बाद बुलानी पड़ी पुलिस

ब्लॉक समिति के 29 सदस्यों में से 28 रहे मौजूद, पहले 14-14 का रहा समीकरण, फिर एक सदस्य प्रधान का साथ छोड़ विपक्ष से जा मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सोमवार को खंड समिति की बैठक में दोनों पक्ष टकरा गए, जिस कारण कुछ प्रस्ताव पास होने के बाद बैठक बीच में ही रोकनी पड़ी। बैठक में सभी 29 पार्षदों में से 28 सदस्य मौजूद थे। शुरुआत में पक्ष और विपक्ष में 14-14 सदस्य थे। लेकिन दो प्रस्तावों के बाद एक सदस्य चेयरपर्सन का पक्ष छोड़कर विपक्ष से जा मिला तो झगड़ा हो गया। हंगामा बढ़ने पर पुलिस बुलानी पड़ी। सोमवार को खंड समिति की बैठक बुलाई गई थी। बैठक में अध्यक्ष वर्षा गौतम व उपाध्यक्ष विद्या देवी के साथ ही खंड समिति सदस्य बलराज, अंजू रानी, सतनारायण, राकेश, ज्योति, दयानंद, नवीना, योगेश, सुमन, देवबीर, रेनू देवी, रजत, रिंकी, अमित, कविता, आशीष, प्रमोद, नीलम, अजीत सिंह, रेनूबाला, पूनम देवी, सुरजीत सिंह, साहिल, रचिता, जसबीर व हरवेश मान उपस्थित थे।



बहादुरगढ़। बैठक में बीडीपीओ की उपस्थिति में प्रस्तावों पर चर्चा करते सदस्य।

चेयरपर्सन अपना दूसरा वोट डालने लगी तो विपक्ष ने आपत्ति दर्ज की

बैठक में 14 नवंबर 2024 को हुई बैठक की कार्यवाही की पुष्टि पर दोनों तरफ 14-14 सदस्य हो गए। ऐसे में चेयरपर्सन अपना दूसरा वोट डालने लगी तो विपक्ष ने आपत्ति दर्ज की। इस पर एक्ट देखा गया तो उसमें गत 2 बैठकों में असहमति होने पर प्रधान को सेकेंड वोट का अधिकार नहीं मिला और लगातार तीसरी बार असहमति दर्ज की गई। दूसरे वर्ष 2025-26 की पीएसडीपी तैयार करने का प्रस्ताव रखा गया। इस पर पक्ष विपक्ष में 14-14 सदस्य हो गए। लेकिन यहां प्रधान को दूसरे वोट का अधिकार मिला और प्रस्ताव पास हो गया।

बैठक हंगामे के बीच खत्म हो गई

बहादुरगढ़। बैठक के दौरान हुए हंगामे की जानकारी देते नाराज सदस्य।

तीसरे नंबर पर स्टॉम्प ड्यूटी से प्राप्त 4 करोड़ 21 लाख 76 हजार 777 रुपए के विकास कार्यों पर विमर्श होना था। यहां डाबोदा गांव का साहिल चेयरपर्सन पक्ष की बजाय वापिस विपक्ष से जा मिला। ऐसे में 13 सदस्य पक्ष और 15 सदस्य विपक्ष में हो गए, यह प्रस्ताव गिर गया। चौथे नंबर पर राज्य वित्त आयोग से प्राप्त 68 लाख 68 हजार रुपए के विकास कार्यों का चयन करना था। लेकिन इस पर दोनों पक्षों में टकराव बढ़ गया। हंगामा बढ़ता देख पुलिस बुला ली गई। बैठक हंगामे के बीच खत्म हो गई। इसके साथ ही पांचवें नंबर पर केंद्रीय वित्त आयोग से प्राप्त एक करोड़ 66 हजार 57 हजार रुपए के विकास कार्यों का चयन करने, गांव की आबादी देह में जलनिकासी के प्रबंधन करने, भूमि उपयोग योजना के तहत 16 गांवों के प्रस्तावों पर चर्चा हो ही नहीं पाई।

अविश्वास प्रस्ताव पेंडिंग

बता दें कि 31 दिसंबर 2022 को वर्षा गौतम प्रधान और विद्या देवी उपप्रधान चुनी गई थी। लेकिन 20 खंड समिति सदस्यों ने 24 दिसंबर 2024 को डीडीपीओ को शपथ पत्र सौंपते हुए प्रधान वर्षा गौतम के प्रति अविश्वास जाहिर किया था। इसे लेकर 2 बार बैठक तय होने के बाद स्थगित हो चुकी है।

ये बोले पार्षद

पार्षद हरवेश मान ने बताया कि बैठक में अधिकांश पार्षदों ने मंदीप जेई की कार्यशैली से नाराजगी व्यक्त की। उसे काम नही देने पर सहमति भी बनी। लेकिन इस बीच कुछ सदस्यों ने माहौल बिगाड़ दिया।

पार्षद आशीष राठी ने बताया कि गत बैठकों में कायम गतिरोध टूट रहा था। सहमति बन रही थी, लेकिन बाहर से हुए हंगामे के कारण बैठक में बात बिगड़ गई। एक घंटे बाद पुलिस आई और उसके बाद वे बाहर निकल पाए।

प्रधान वर्षा गौतम ने बताया कि मीटिंग बढ़िया चल रही थी। लेकिन एक सदस्य साहिल पर प्रेशर बनाकर विपक्षी उसे ले गए। उसका डिसीजन बदलवा दिया। दो एजेंडे पर वो सहमत था। फिर वो असहमत हो गया। हंगामे के बीच बैठक खत्म हो गई।

बीडीपीओ सुरेंद्र खत्री ने बताया कि बैठक सौहार्दपूर्ण माहौल में चल रही थी। इस दौरान 3 प्रस्ताव पारित हुए थे। लेकिन अचानक सदस्यों के झगड़े के कारण बैठक बीच में रोकनी पड़ी। हंगामा बढ़ने पर पुलिस भी बुलानी पड़ी।

बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी
अस्थल बोहर, रोहतक-124021 (हरियाणा)
Established under Haryana Private Universities Act, 2006
Recognized by the UGC under 2(f) and Member, Association of Indian Universities (AIU)
9053066601 | www.bmu.ac.in
महंत बालकनाथ योगी, Chancellor, BMU

Zero Admission Fee* BMU SCHOLARSHIP PROGRAMS
or Free Laptop*
Eligibility Criteria: Marks 85% Above — Scholarship Upto 50%
Scholarship: Sibling, Single Girl Child, Physical Handicapped — Discount Upto 25% OFF

Admissions Open 2025-26

Programmes Offered by the University for Session 2025-26

Programme	Fee Per Sem.
FACULTY OF AYURVEDA	
BAMS	2,25,000/-
FACULTY OF NURSING	
ANM/GNM	--------
B.Sc. Nursing	1,05,000/-
Post Basic B.Sc. Nursing	50,000/-
FACULTY OF PHARMACEUTICAL SCIENCES	
D.Pharmacy	37,500/-
B.Pharmacy	45,000/-
M.Pharmacy	50,000/-
FACULTY OF PHYSIOTHERAPY	
BPT/ MPT	45,000/-
B.Sc. MLT	31,000/-
Bachelor of Optometry	31,000/-
FACULTY OF SCIENCES	
B.Sc. (Physical Sciences) (Physics, Chemistry, Mathematics)	11,000/-
M.Sc. (Physics, Chemistry, Mathematics)	21,000/-
B.Sc. (Life Sciences) (Botany, Zoology, Chemistry)	11,000/-
M.Sc. (Botany, Zoology)	21,000/-
B.Sc. (Bio-Technology)	11,000/-
M.Sc. (Bio-Technology)	21,000/-
B.Sc. (Hons.) Agriculture	31,000/-

Programme	Fee Per Sem.
FACULTY OF LEGAL STUDIES	
B.A.L.L.B • LL.B • LL.M	27,500/-
FACULTY OF MANAGEMENT AND COMMERCE	
BBA	15,000/-
BCA	17,500/-
MBA • MCA	26,000/-
B.Com. • M.Com.	11,000/-
FACULTY OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY	
B.Tech. (CSE, ME, CE)	30,000/-
M.Tech. (CSE, CE)	30,000/-
FACULTY OF HUMANITIES AND LIBERAL EDUCATION	
B.A.; B.A. (Hons.) English; B.A. Journ. & Mass Comm.; B.Lib. & Info. Sci; M.Lib. & Info. Sciences; M.A. (English, Hindi, Journalism & Mass Comm., History, Economics, Sociology, Geography, Political Science)	11,000/-
M.A. Sanskrit • Shastri (UG)	2,500/-

Ph.D. (All Streams) As Per UGC Norms.
B.Ed. ₹ 22,000/- (Fee Per Sem.) *Affiliated with MDU,Rohtak

New Programmes
VLDD (Diploma in Veterinary) | B.Sc. Nursing | B.Sc. (Hon.) (Agriculture)

Application Fee - 1000 || Admission Fee UG-7500, PG-12500 || Exam Fee- UG-2500, PG-3000 || Hostel Fee 70000 Per Year
*Terms & Conditions Apply

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
haribhoomi.com

हरिभूमि सहेली

रोहतक, मंगलवार
9 सितंबर 2025

लैट रिलेशनशिप
दूर रह कर साथ रहने का अहसास

लैट रिलेशन यानी दूर रहकर भी करीब रहने के अहसास के साथ रिश्ता बनाए रखने का चलन, तकनीकी सुविधाएं बढ़ने के बाद अपने देश-समाज में बढ़ रहा है। हालांकि इस तरह रिश्ते निभाने में कई तरह की सहूलियतें मिलती हैं लेकिन इसमें कुछ चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में यह रिश्ता तभी सहज ढंग से चल सकता है, जब पति-पत्नी दोनों इसके लिए मानसिक रूप से तैयार हों।

कवर स्टोरी
सरस्वती रमेश

हमारे समाज में शादी के बाद पति-पत्नी अमूमन साथ रहते हैं। अगर पति शहर के बाहर नौकरी या बिजनेस करता है तो शादी होते ही या कुछ समय बाद पत्नी भी उसके पास जाकर रहने लगती है। चाहे पत्नी को इसके लिए अपनी नौकरी ही क्यों न छोड़नी पड़े। कम से कम 90 प्रतिशत मामले में ऐसा ही होता रहा है। असल में शादी का मतलब ही होता है एक-दूसरे के साथ रहना और साथ निभाना। लेकिन आज के दौर में विवाह की यह पारंपरिक सोच बदल रही है। इस नई सोच के मुताबिक पति-पत्नी एक-दूसरे का साथ जरूर निभा रहे हैं, लेकिन एक-दूसरे के साथ रहे बिना। जी हां, लिविंग अपार्ट टुगेदर (लैट) यानी दूर रह कर साथ रहना, आजकल के शादी-शुदा कपल्स के बीच तेजी से बढ़ता ट्रेंड है। वैसे तो यह अवधारणा पश्चिमी देशों से आयातित है। लेकिन हमारे देश में भी यह तेजी से बढ़ रहा है।

क्या है लैट रिलेशन: जब शादीशुदा जोड़े शारीरिक रूप से एक साथ रहने की बजाय दूसरे शहर, राज्य या देश में रहकर भी दांपत्य रिश्ते में बंधे रहना स्वीकार करते हैं तो इसे लैट रिलेशनशिप कहा जाता है। अब तो कपल्स एक ही शहर में अलग-अलग घरों में रहने का विकल्प भी चुन रहे हैं। कई बार साथ रहने की सुलभता के बावजूद दूर रहना वो स्वेच्छा से चुन रहे हैं। इसके पीछे का तर्क यह दिया जा रहा है कि इससे उनके रिश्ते में नई ऊर्जा मिलती रहेगी। किसी से कभी-कभी मुलाकात होने पर हम उससे अतिरिक्त उत्साह से मिलते हैं, जबकि रोज मिलने वालों के साथ मिलने का उत्साह खत्म-सा हो जाता है। लेकिन यह लैट रिलेशन का कोई अकेला कारण नहीं है, और भी वजहें हैं।

ट्रेंड बढ़ने की वजहें: कई शोधों से यह साबित हो चुका है कि आज की पीढ़ी में सहन करने की क्षमता कम हुई है। उनमें छोटी-छोटी बातों को लेकर एग्रेशन बढ़ा है। पति-पत्नी को भी गीला तौलिया बेड पर रखने, एसी का टेंपरेचर कम/ज्यादा करने या घर के छोटे-मोटे कामों के बंटवारे को लेकर झगड़ते हुए देखा जा सकता है। पश्चिमी देशों में लैट रिलेशन की यह भी एक बड़ी वजह है, लेकिन हमारे देश में इसकी बड़ी वजह है, पति-पत्नी के करियर और जॉब से जुड़ी जरूरतें। ज्यादातर मामलों में पति और पत्नी अलग-अलग प्रोफेशन से जुड़े होते हैं। उनकी जरूरतें, ऑफिस टाइमिंग, वर्किंग फील्ड सब कुछ अलग होता है। एक समय ऐसी परिस्थिति में पत्नी सहजता से अपनी नौकरी छोड़ कर अपने पति के साथ रहना स्वीकार कर लेती थी। आज भी अधिकतर मामलों में ऐसा ही होता है, लेकिन अपने करियर के लिए समर्पित महिलाएं शादी के बाद भी अब जॉब छोड़ना स्वीकार नहीं कर रही हैं। बल्कि पति से दूर रहकर अपने सपनों को पूरा करने में लगी हुई हैं। पति भी अपने जीवन साथी की भावनाओं को समझते हुए उन्हें ऐसा करने में सहयोग कर रहे हैं। रिश्तों को निभाने के लिए पारंपरिक शर्तें अब कोई शर्त नहीं रही। जोड़े अब अपनी सुविधा से अपने नियम बना रहे हैं। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि दूरी एक-दूसरे के प्रति लगाव और प्रशंसा की भावना बढ़ाती है।

खुद पर फोकस: ज्यादातर मामलों में पति-पत्नी का नेचर, पसंद, हॉबीज, जिंदगी के प्रति नजरिया सब अलग-अलग होते हैं। शादी के बाद अमूमन हर व्यक्ति को अपने पार्टनर का ख्याल रखना पड़ता है, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष। जैसे पसंद का खाना, हॉबीज, मत, जरूरतें आदि। ऐसे में खुद की इच्छा कहीं पीछे छूट जाती है। लेकिन लैट रिलेशन में व्यक्ति खुद पर पूरा फोकस करता है, साथ ही अपने पार्टनर को खुद पर फोकस करने का पूरा मौका भी देता है। इसके अलावा आज की पीढ़ी के लिए पर्सनल स्पेस एक बड़ी जरूरत बन चुकी है। संयुक्त या एकल परिवारों में रह रहे महिला और पुरुष भी अब पर्सनल स्पेस चाहते हैं। थोड़ा या कुछ ज्यादा समय, जो सिर्फ उनका हो। ऐसी परिस्थितियां जिनमें शारीरिक या भावनात्मक रूप से किसी की टोका-टोकी या खलल न हो, वे अपनी मर्जी से जी सकें। व्यक्तित्व के समुचित विकास के लिए आज यह पर्सनल स्पेस काफी महत्वपूर्ण बन चुका है। लैट रिलेशन में रह रहे जोड़ों की बिन मांगे यह मुराद पूरी हो रही है।

विदेश में शादियां: अब मध्यवर्ग की लड़कियां भी एनआरआई दूल्हे के सपने देख रही हैं। लेकिन यदि लड़की अपने देश में ही किसी अच्छी जॉब में है तो शादी के बाद भी यहीं रुकना उसकी मजबूरी है। ऐसे कपल्स दूर रहकर भी लैट रिलेशन में अपने रिश्ते को बनाए रखते हैं। बीच-बीच में कुछ समय साथ बिताते हैं और फिर अलग हो जाते हैं। ऐसे संबंधों का सबसे बड़ा फायदा यह है कि जब जीवन साथी साथ न रहे, तो जिम्मेदारियों, काम के बंटवारे को लेकर बार-बार की एडजस्टमेंट नहीं करनी पड़ती। इससे किटपिट कम होती है। साथ ही यदि कोई लड़की शादी के बाद भी अपने माता-पिता के साथ रहकर उनकी देखभाल करना चाहे तो इस रिलेशन में रहकर वह कर सकती है।

चुनौतियां: अलग-अलग रहकर साथ होने के अपने नुकसान भी हैं। लैट रिलेशन कुछ खास तरह के जोड़ों के लिए उपयोगी हो सकता है, लेकिन ज्यादातर के लिए नहीं।

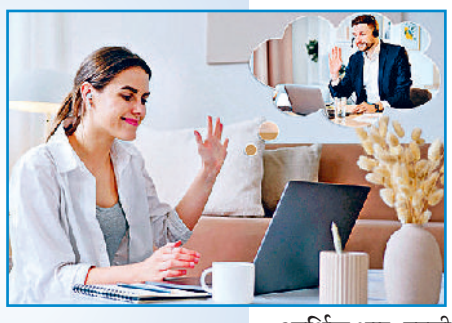
आर्थिक भार: पहली बात तो यह कि ऐसी अवधारणा को मूर्त रूप सिर्फ अमीर लोग ही दे सकते हैं। दो घर यानी दो अलग-अलग गृहस्थियां चलाना महंगा पड़ता है। लैट रिलेशन में पति-पत्नी अपने इनकम को पूरी तरह अपने मुताबिक खर्च कर सकते हैं, लेकिन आगे परिवार बढ़ाने की प्लानिंग और बचत जैसे मुद्दों पर एक-दूसरे का आर्थिक सहयोग और साथ चाहिए होता है। दूसरी बात, इस तरह लंबे समय तक रहना व्यावहारिक नहीं जान पड़ता।

भावनात्मक दूरी: कहते हैं पति-पत्नी के बीच छोटी-मोटी तकरार उनके संबंध को और गहरा बनाती है, लेकिन जब मिलना ही नहीं होगा तो तकरार और दांपत्य की छोटी-छोटी खुशियां और गम भी एक-दूसरे से साझा नहीं हो पाएंगे। इस तरह लंबे समय तक अलगाव भावनात्मक दूरी भी बढ़ा सकती है।

अकेलेपन की समस्या: देखा जाए तो लैट रिलेशन अकेलेपन या अलगाव की भावनाओं को और बढ़ा सकता है। खासकर यदि व्यक्ति किसी अपरिचित स्थान पर हो और उसका कोई मजबूत सामाजिक दायरा न हो। वैसे भी आजकल की पीढ़ी काम की अधिकता और जीवन की जटिलताओं के कारण डिप्रेशन में चली जा रही है। अकेले रहने से पति-पत्नी एक-दूसरे को भावनात्मक संबल नहीं दे पाते हैं। इससे उनका आपसी जुड़ाव कमजोर होता है।

कब-कैसे हुई लैट रिलेशन की शुरुआत

सुनने में लैट रिलेशन टर्म हमें जितना नया लग रहा है, असल में यह इतना नया है नहीं। इसकी शुरुआत 1970 के दशक में नीदरलैंड में हुई थी। सबसे पहले इस टर्म को 'फ्रैंक एन इवा' फिल्म में दिखाया गया था। फ्रैंक और इवा न तो साथ रह पा रहे थे, न ही अलग होना चाहते थे। तब दोनों ने रिश्ते में रहते हुए दूर-दूर रहने का फैसला किया। अंग्रेजी भाषा में यह फिल्म 'लिविंग अपार्ट टुगेदर' नाम से रिलीज हुई थी। वहीं से यह शब्द मिला। लैट रिलेशन में पति-पत्नी शारीरिक रूप से दूर रहने के बावजूद भावनात्मक रूप से दांपत्य बंधन में बंधे हुए होते हैं। विज्ञान और तकनीक की प्रगति ने इस चलन को बढ़ावा दिया है। चूंकि आज हजारों किलोमीटर दूर रहते हुए भी मोबाइल इंटरनेट के माध्यम से जुड़े रहना संभव हो गया है, इसलिए ऐसे संबंधों को जरूरी ईंधन मिलता रहता है। भारतीय समाज में देखें तो यह शब्द अभी नया है, प्रचलन में नहीं है। अनेक पुरुष अपनी पत्नियों को गांव, कस्बे में छोड़कर रोजगार के लिए शहरों में चले जाते हैं। कई बार तो वो विदेशों में कमाने के लिए चले जाते हैं, कई वर्षों बाद वापस आते हैं। मतलब दूर रहते हुए भी अपने रिश्ते को जीवित रखते हैं।



खिलौनों को लेकर रहें सजग

आजकल बाजार में मिलने वाले प्लास्टिक या धातु के खिलौने बच्चों के स्वास्थ्य के लिए घातक साबित हो रहे हैं। ये खिलौने ऑटिज्म को बढ़ा रहे हैं। इसलिए जरूरी हो गया है, बच्चों को पैरेंट्स लकड़ी, मिट्टी, कपड़े और धागे से बने परंपरागत देसी खिलौने दें, जो बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं हैं।

बच्चे और आप
डॉ. मोनिका शर्मा

बीते दिनों एम्स द्वारा किए गए रिसर्च में सामने आया कि ऑटिज्म पीड़ित बच्चों के शरीर में लेड, क्रोमियम, मर्करी, मैंगनीज, कॉपर, आर्सेनिक, कैडमियम जैसे भारी धातु पाए गए हैं, जो कि बच्चों में ऑटिज्म बीमारी बढ़ने का कारण बन रहे हैं। पैरेंट्स को ध्यान देना होगा कि स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाली ये धातुएं प्रदूषित भोजन, सिगरेट के धुएं, प्रदूषित हवा, औद्योगिक कचरे और खिलौनों के जरिए बच्चों के शरीर में पहुंच रही हैं। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि अध्ययन में ऑटिज्म से पीड़ित 3 से 12 साल के 180 बच्चों और 180 स्वस्थ बच्चों को शामिल किया गया। इनमें 32 प्रतिशत ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में 7 तरह के हेवी मेटल्स ज्यादा पाए गए, जबकि स्वस्थ बच्चों में यह समस्या नहीं मिली। ऐसे में पैरेंट्स का बच्चों के शरीर में पहुंचते नुकसानदेह रसायनों और धातुओं को लेकर जागरूक रहना आवश्यक है। देखने में आता है कि खिलौनों से बढ़ते स्वास्थ्य जोखिमों को लेकर आज भी अवेयरनेस की कमी है।

ट्रेडिशनल खिलौने दें: बच्चों को खिलौनों से दूर नहीं किया जा सकता। बालमन के मनोरंजन और खेलने के लिए खिलौने जरूरी हैं। ऐसे में जागरुकता के साथ, जज्बाती जुड़ाव के इस मोर्चे पर हमारा परंपरागत खिलौनों की ओर लौटना जरूरी है। लकड़ी, मिट्टी, कपड़े और धागे जैसे सामानों से बने देसी खिलौने ना केवल परंपरा वाहक हैं। बल्कि भारतीय संस्कृति और जीवनशैली को समझने का जरिया भी हैं। इनसे बच्चों के स्वास्थ्य को कोई खतरा नहीं होता। वहीं प्लास्टिक और अन्य सामानों से बने विदेशी खिलौनों में मौजूद रसायन बच्चों की सेहत के लिए बेहद खतरनाक होते हैं। बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। यही वजह है कि सेहत सहेजने और बच्चों को सहज और संवेदनशील जीवनशैली का पाठ पढ़ाने के लिए परंपरागत खिलौनों की बहुत अहमियत है। हमारे अधिकतर देसी खिलौने ग्रामीण जन-जीवन की झलक और प्रकृति से जुड़ाव का सबक लिए होते हैं। ट्रेडिशनल खिलौने बच्चों के लिए मनोरंजन के साथ ही जमीनी जुड़ाव और समझ को पोषित करने वाले साथी बन सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए कैसे हानिकारक हैं खिलौने: परवरिश के कई संजीदा पक्ष खिलौनों से जुड़े हैं। बाल स्वास्थ्य से जुड़े अनगिनत जोखिमों के बावजूद प्लास्टिक या धातु के खिलौने बच्चों के हाथ में थमा दिए जाते हैं। अब तो बाजार इलेक्ट्रॉनिक खिलौनों से भी अटा पड़ा है। देखने में आता है कि नुकसानदेह रसायन ही नहीं, कई तरह की तकनीक से लैस स्वचालित खिलौने बच्चों की मनः स्थिति पर भी दुष्प्रभाव डालते हैं। खिलौने बच्चों की शारीरिक-मानसिक सेहत को कई तरह से प्रभावित करते हैं। इसीलिए इस विषय में डॉक्टर से भी चर्चा करनी चाहिए। कई बार तो कुछ खास तरह के इंफेक्शन का कारण मुंह में डाले जाने वाले खिलौने भी होते हैं। दांत निकलने के समय तो बच्चे खिलौने को खूब चबाते हैं। मुंह में डालने से कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया के बच्चों के शरीर में जाते हैं। ऐसे में गंदे खिलौनों से पेट और मुंह के इंफेक्शन ही नहीं, स्किन इंफेक्शन की समस्या भी हो सकती है। बीमार होने पर बच्चों के टॉयज की डॉक्टर को भी जानकारी दें। घर में भी खिलौनों की साफ-सफाई को लेकर सजग रहें। स्वच्छ रखें और कभी-कभी धूप भी दिखाएं।

बागवानी
अनु आर.

अगर आप चाहती हैं कि आने वाली सर्दियों में अपने गार्डन में उगी ताजी, ऑर्गेनिक और तरह-तरह की सब्जियों का आनंद लें तो इसी महीने कुछ सब्जियों के बीज बो दें। आप कौन सी सब्जियां कैसे लगा सकती हैं, दे रहे हैं कुछ उपयोगी सलाह।

इसी महीने बो दें इन सब्जियों के बीज

मानसून का अंतिम महीना माना जाता है सितंबर माह को, जब वातावरण में नमी बढ़ने लगती है और मौसम ठंडा होने लगता है। कई सारी सब्जियों को उगाने के लिए यह सबसे अनुकूल मौसम होता है। ऐसे में हम आपको बताते है, कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में, जिन्हें आप इस माह अपने गार्डन में उगा सकती हैं। इस माह में आप अपने गार्डन में हरी मटर, फूलगोभी, गाजर, टमाटर, ब्रोकली और मूली जैसी सब्जियों को लगा सकती हैं। इस मौसम में लगाई गई ये सब्जियां सर्दी के मौसम में तैयार हो जाएंगी।

फूल गोभी: फूल गोभी हमारे देश में पूरे साल उपलब्ध होती है और किसान इसकी खेती पूरे साल करते हैं। लेकिन मुख्य तौर पर ठंडे मौसम की फसल है। इस महीने में इसे लगाकर सर्दियों में आप अपने बगीचे में उगी गोभी का स्वाद ले सकती हैं। फूल गोभी 6 से 7 के बीच पीएच मान वाली और अच्छी निकास वाली कार्बनिक पदार्थों से भरपूर मिट्टी में अच्छी तरह पनपती है। इसकी मिट्टी को लगातार नम रखें और ज्यादा नाइट्रोजन वाली खाद डालकर इसको अच्छी तरह उगा सकती हैं।

टमाटर: सर्दी के मौसम में ताजे टमाटर खाने के लिए इसी महीने टमाटर के बीज बो दें। इसे ग्रो बैग में लगाएं, गमले में या जमीन पर। इसके लिए दोमट मिट्टी सबसे अनुकूल होती है। टमाटर की फसल बहुत जल्द तैयार हो जाती है।

ब्रोकली: हरी फूल गोभी की तरह दिखने वाली ब्रोकली की सर्दी के मौसम में बहुत मांग बढ़ जाती है। कैल्शियम और आयरन से भरपूर यह सब्जी अगर आप इस महीने में अपने घर के गार्डन में लगाती हैं तो पूरी सर्दियां आप इसका स्वाद ले सकेंगी। ब्रोकली के पौधे को कम गीली मिट्टी में ऐसी जगह पर लगाएं जहां अच्छी धूप आती हो।

हरी मिर्च: भोजन में स्वाद जगाने वाली और सेहत से भरपूर हरी मिर्च को इस माह गमलों में लगा सकती हैं। इसके दो-चार पौधों से ही काफी मात्रा में हरी मिर्च प्राप्त हो जाती हैं। इसके लिए दोमट मिट्टी बेहतरीन होती है और कुछ ही दिनों बाद पौधे में खूब सारी हरी मिर्च लगना शुरू हो जाती हैं।

मूली: मूली को अगर गमले में लगाना हो तो मिट्टी में खाद डालकर उसमें अच्छी-सी नमी लाकर गमले की मिट्टी में ऊपर से इसके बीज बिखेरें और इसमें समय-समय पर पानी देती रहें। 40 से 60 दिन के बाद मूली की फसल तैयार हो जाएगी।

गाजर: सर्दी के मौसम में सब्जी के रूप में, सलाद के तौर पर गाजर खूब खाई जाती है। इसका हलवा भी लोग चाव से खाते हैं। इसके लिए आपको इसी महीने में गाजर के बीज बो देने चाहिए। बीज बोने से पहले मिट्टी को अच्छी तरह से तैयार कर लें। इसे ऐसी जगह पर रोपें, जहां अच्छी धूप आती हो।

हरी मटर: सर्दी के दिनों में अपने गार्डन में उगी ताजा और मीठी मटर खाने का मजा ही अलग होता है। इसके लिए आपको इन्हीं दिनों में मटर बो देना चाहिए। मटर उगाने के लिए इन्हें कार्बनिक पदार्थों से भरपूर अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी में बोएं। बारिश के बाद जब मौसम सूखा हो, तो इनकी बेलों को चढ़ाने के लिए डंडे या दीवार का सहारा जरूर दें। पौधों को चूहों से बचाने के लिए इन्हें जाल से कवर कर सकती हैं।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

सूखे नीबू से स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

नीबू के छिलकों में विटामिन-सी, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे कई मिनरल्स के अलावा एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पाए जाते हैं। ये स्किन को सॉफ्ट बनाने के साथ-साथ स्किन से फाइन लाइंस, झुर्रियों, टैनिंग, मुंहासों और दाग-धब्बों को कम करने जैसी कई समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करते हैं। ताजे नीबू की तरह ही सूखे हुए नीबू के छिलकों को भी अपने ब्यूटी रुटीन में आप अलग-अलग तरीके से शामिल कर सकती हैं। नीबू के छिलके का पावडर बनाने के लिए सबसे पहले इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर धूप में सूखा लें और मिक्सर में डालकर पीस लें। अब इस मिश्रण को स्टोर करने के लिए किसी एयर टाइट कंटेनर में रख दें। आप इस मिश्रण का इस्तेमाल लिप बाम, क्लींजर या फिर फेस मास्क के लिए कर सकती हैं।

फेस पैक: नीबू के छिलके से बने फेस पैक ऑयली स्किन वाली महिलाओं को काफी राहत मिलती है। फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच बेसन में एक छोटा चम्मच नीबू के छिलके का पावडर और गुलाब जल मिक्स करके लगा लें और जब यह मिश्रण स्किन पर नेचुरल तरीके से सूख जाए तो इसे ताजे पानी से धो लें। इस मिश्रण के साथ आप दही का यूज भी कर सकती हैं। इस फेस पैक से आपकी स्किन और भी सॉफ्ट और अट्रैक्टिव दिखेगी।

स्क्रब: बॉडी और फेस स्क्रब बनाने के लिए आप एक मिक्सर में थोड़ी सी चीनी, शहद और नारियल के दूध के साथ सूखे नीबू के छिलकों के पावडर को अच्छी तरह मिक्स कर लें। शहद, एक्सफोलिएशन में मदद करता है, जबकि नारियल का दूध स्किन को फ्रेश और सॉफ्ट बनाता है। चेहरे की थकावट को दूर करने के लिए येह फेस स्क्रब काफी मददगार साबित हो सकता है। नीबू में साइट्रिक एसिड होता है, जिसकी वजह से यह स्किन की ड्राई सेल्स में जमी परत को एक्सफोलिएट करता है। इसे लगाने से त्वचा मुलायम और चमकदार दिखती है। शहद में पाए जाने बाले एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण मुंहासों के उपचार के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हर्बल टी भी है कारगर: लेमन हर्बल टी बनाने के लिए सूखे नीबू को छोटे टुकड़ों में काटकर उनके छिलकों को रातभर पानी में छोड़ दें। सुबह इनके छिलकों को पानी में थोड़ी देर के लिए उबालकर इसे छान लें। इसके बाद इसे चीनी या शहद से मीठा कर सकती हैं। आप इस चाय में अदरक, तुलसी और इलायची के साथ या फिर किसी जड़ी-बूटी को भी डाल सकती हैं। इसे पीने से आपकी स्किन ग्लो करेगी और एक्सट्रा बॉडी वेट को घटाने में भी मदद मिलेगी

मेडिकल एडवाइस
डॉ. रवींद्र गुप्ता
एचओडी-इंटरनल मेडिसिन
सी. के. बिड़ला हॉस्पिटल, एनसीआर

ऐसे रहेगा कंट्रोल बैड कोलेस्ट्रॉल

अस्त-व्यस्त लाइफस्टाइल और अनहेल्दी डाइट के कारण हमारे शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने लगती है। इससे हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक का रिस्क बढ़ने लगता है। क्या हैं बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण, इसके लक्षणों के साथ ही इससे बचाव के बारे में जानिए।

हमारे शरीर के सेल्स में पाया जाने वाला कोलेस्ट्रॉल नामक पदार्थ पिघले मोम की तरह चिपचिपा और वसा का ही एक रूप है। यह इतना ऑयली होता है कि पानी में नहीं घुल पाता, जिससे लिपोप्रोटीन पार्टिकल्स ब्लड फ्लो की मदद से इसे शरीर के सभी भागों में पहुंचता है। लेकिन बैड कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, नजर कमजोर होना, अल्जाइमर और शरीर में दर्द-अकड़न जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार: हमारे शरीर में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल मौजूद होते हैं। पहला हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एचडीएल), यानी गुड कोलेस्ट्रॉल। यह हार्मोंस के स्राव को नियंत्रित करना, नर्वस सिस्टम के न्यूरांस को बनाना, विटामिन की पाचन क्रिया के साथ नई सेल्स की दीवारों और विटामिन डी को बनाने में भी मदद करता है।

दूसरा लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एलडीएल), यानी बैड कोलेस्ट्रॉल। यह ब्लड वेसेल्स के अंदर की दीवारों में चिपककर उन्हें संकरा बना देता है, जिससे ब्लड फ्लो में रुकावट पैदा होने की वजह से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, नजर का कमजोर होना और शरीर के कुछ भागों में हमेशा दर्द रहता है।

बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण : हमारे शरीर में 20 प्रतिशत बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा डायटरी, सैचुरेटेड और ट्रांस फैट से आती है, जैसे, रेड मीट, तेल, मक्खन और घी का अधिक मात्रा में सेवन करने से बढ़ता है। इसके अलावा 80 प्रतिशत फैट लिवर में तैयार होता है। मैदा, चीनी, चावल, सूजी, ओट्स, एल्कोहल, सॉफ्ट ड्रिंक्स और जंक फूड जैसी चीजों में कार्ब की मात्रा अधिक होने से लिवर इनमें मौजूद कार्ब्स को बैड कोलेस्ट्रॉल में बदल देता है। एक्सरसाइज न करना भी इसकी मात्रा बढ़ने की बड़ी वजह है।

बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के लक्षण : शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर आपको अलग-अलग लक्षण देखने को मिल सकते हैं। आंखों के सफेद हिस्से पर काले या भूरे रंग का घेरा नजर आना, शरीर में अकड़न, पसीना आना, दिल की धड़कन बढ़ने के साथ सीने, कंधे और गर्दन में दर्द होने जैसे लक्षण नजर आते हैं। बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा जरूरत से अधिक बढ़ने पर यह ब्लड वेसेल्स में जमा होकर प्लाक बनाता है, जिससे ब्लड फ्लो में रुकावट के कारण दिल का दौरा और ब्रेन स्ट्रोक होने का रिस्क बढ़ सकता है।

बचाव और उपचार के तरीके

बैड कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से संबंधित कोई भी लक्षण नजर आए तो लिपिड प्रोफाइल नामक जांच अवश्य कराएं। इससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल का पता लगाया जा सकता है। आमतौर पर स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल 130 से कम होना चाहिए, अगर किसी की हार्ट की सर्जरी हुई है तो शरीर में इसका लेवल 100 से कम होना चाहिए। अगर किसी तरह के लक्षण नजर नहीं भी आते तब भी चालीस पार के लोगों को साल में एक से दो बार कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच जरूर करवानी चाहिए। बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल में रखने के लिए नियमित एक्सरसाइज और वॉकिंग करें। घी, तेल, मक्खन, मैदा और बाजार में बिकने वाले जंक फूड्स जैसी चीजों को अवॉयड करें। डॉक्टर की सलाह पर दवाओं की मदद से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को दी एल्बेंडाजोल की दवा

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू कालेज में एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान का आयोजन किया गया और विद्यार्थियों को एल्बेंडाजोल की टेबलेट दी गई। आयोजन प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह के मार्गदर्शन में यूथ रेडक्रॉस नोडल अधिकारी डॉ ज्योति एवं अशोक कुमार ने किया। डॉ ज्योति ने बताया कि राष्ट्रीय कृमि मुक्ति अभियान का उद्देश्य बच्चों के समग्र स्वास्थ्य, पोषण की स्थिति और जीवन की गुणवत्ता में बढ़ोतरी के लिए शिक्षण संस्थानों के माध्यम से पेट के कीड़े समाप्त करने की दवा देना है।

समाधान शिविर में 12 फरियादी पहुंचे

झज्जर। सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में एडीसी जगनिवास ने नागरिकों की शिकायतों को सुना और मौके पर ही संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। शिविर में 12 नागरिकों की शिकायतें दर्ज हुई। कहा कि शिविर जिला प्रशासन और आमजन के बीच संवाद का सशक्त माध्यम हैं। उन्होंने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देश देते कहा कि समाधान शिविर की शिकायतों के प्रति सरकार बेहद गंभीर है व शिविर में प्राप्त शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई करते उनका समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण निवारण सुनिश्चित करें।

एडीसी ने लघुसचिवालय में का किया निरीक्षण

झज्जर। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत नगर पार्षद व स्थानीय लोगों की सक्रिय भागीदारी से सफाई अभियान चलाया जा रहा है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि कार्यक्रम के तहत झज्जर, बहादुरगढ़, बेरी शहरी व बादली ग्रामीण क्षेत्र को स्वच्छ बनाने की दिशा में नगर परिषद व नपा के कर्मचारी सफाई करते दूसरों को घरों के आसपास नियमित रूप से सफाई करने के लिए प्रेरित कर रहे है। इस सफाई अभियान का मुख्य उद्देश्य लोगों को साफ सफाई के प्रति जागरूक करना है।

गणित की शिक्षा बच्चों के भविष्य की नींव : डीईओ

झज्जर। प्रथम कक्षा की गणित की पाठ्यपुस्तक की समीक्षा के लिए सोमवार को शहीद रमेश कुमार राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में जिले भर से पचास प्राथमिक शिक्षकों और सात मेंटर्स ने भाग लिया। कार्यशाला में संपर्क फाउंडेशन से अमित कुमार व पवन कुमार तथा पाठ्यपुस्तक लेखन समिति सदस्य सुभाष हुड्डा ने मुख्य रूप से शिरकत की। इस दौरान अपने संबोधन में डीईओ राजेश कुमार ने कहा कि गणित की शुरुआती शिक्षा बच्चों के भविष्य की नींव है। वे चाहते हैं कि पाठ्यपुस्तक बच्चों के दैनिक जीवन, खेल और अनुभवों से जुड़ी हों।

सरकार से जल्द पानी निकासी की लगाई गुहार

खेतों में जलभराव होने से सताने लगी गेहूं-सरसों बिजाई की चिंता

बरसात के कारण बाजरा, कपास सहित अन्य फसलें हो चुकी खराब

प्रशासनिक स्तर पर अभी तक खेतों से पानी निकालने की कोई व्यवस्था भी नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। खेतों में भरा बरसाती पानी और खराब हुई फसल। फोटो :हरिभूमि

बीते दिनों हुई लगातार बरसात के कारण खेतों में हुए जलभराव से किसानों की फसलें खराब हो गई है। स्थिति यह है कि अभी भी खेतों में पानी भरा हुआ है। जिसके कारण किसान परेशान है। किसानों का कहना है कि बरसात के कारण उनकी बाजरा, कपास सहित अन्य फसलें तो खराब हो ही गई है। लेकिन उन्हें अब आगामी गेहूं व सरसों की फसल बिजाई की चिंता भी सताने लगी है। किसानों का कहना है कि अगर समय रहते पानी की निकासी नहीं की गई तो सरसों की बिजाई ही नहीं की जा सकेगी। किसान कृष्ण गुलिया ने बताया कि उनके खेतों में तीन फुट से अधिक पानी खड़ा है। बाजरे की फसल खराब हो चुकी है। लेकिन अब सरसों की बिजाई कैसे होगी, उसकी भी चिंता सताने लगी है। प्रशासनिक स्तर पर अभी तक खेतों से पानी निकालने की कोई व्यवस्था भी नहीं की गई है। जिसके कारण आर्थिक और मानसिक दोनों परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने जिला प्रशासन और सरकार से पानी की जल्द निकासी करवाने की गुहार लगाई है।

झज्जर। जलभराव से ग्रसित क्षेत्रों का दौरा करते विधायक गीता भुक्कल।

विधायक ने लिया जायजा

झज्जर। बरसात के कारण फसलों के नुकसान का जायजा लेने के लिए विधायक गीता भुक्कल ने सोमवार को निवाढा, कोंढाहवली, निलाहेडी, मुंडाहेडा, अकेहडी मदनपुर, बिरड़, लडायन और बिरोहड़ का गांवों का दौरा किया। लोगों की समस्याओं को सुना व संबंधित अधिकारियों को जल निकासी की समुचित व्यवस्था करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जलभराव लोगों की समस्याओं को बढ़ा दिया है। फसल खराब होने से किसानों को भारी नुकसान हुआ है। इस दौरान लोगों ने अपनी समस्याएं उनके समक्ष रखी और सरकार के प्रति अपनी नाराजगी भी जताई।

सैनिक स्कूल में किया शिक्षकों को सम्मानित

- सीनियर्स विद्यार्थियों ने मनपसंद अध्यापक की भूमिका निभाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में स्कूल के शिक्षकों के साथ प्रिंसिपल बीएल भारद्वाज।

सोमवार को सैनिक पब्लिक स्कूल में शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। साथ ही शिक्षक के महत्व को उजागर किया। शिक्षकों ने भी बच्चों को आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। स्कूल में आयोजित कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी गई। इस दौरान बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। छात्रों ने नाटकों के माध्यम से अपने जीवन में अध्यापक का महत्व दर्शाया। प्रधानाचार्य बीएल भारद्वाज ने बताया डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन भारत के पहले उप-राष्ट्रपति और दूसरे राष्ट्रपति रहे। वे भारतीय संस्कृति के संवाहक, प्रख्यात शिक्षाविद, महान दार्शनिक थे। छात्रों ने कार्ड और फूल देकर शिक्षकों को सम्मानित भी किया। सीनियर्स विद्यार्थियों ने मनपसंद अध्यापक की भूमिका निभाई। स्कूल के वरिष्ठ तथा अनुभवी अध्यापकों शील्ड देकर सम्मानित किया गया।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान क्राइम सीन रिक्रिएट करते हुए। फोटो :हरिभूमि

फॉरेंसिक शिक्षा को मिलेगी नई दिशा

झज्जर। संस्कारम विवि ने फॉरेंसिक साइंस के क्षेत्र में अग्रणी संस्था आरजे फॉरेंसेक सॉल्यूशन के साथ समझौता किया है। साझेदारी का उद्देश्य विद्यार्थियों को फॉरेंसिक शिक्षा और अनुसंधान में वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाना है। समझौते के अंतर्गत दोनों संस्थान मिलकर गेस्ट लेक्चर, फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम, सेमिनार और कॉन्फ्रेंस का आयोजन करेंगे। साथ ही विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए इंटर्नशिप, प्रशिक्षण कार्यक्रम और संयुक्त शोध परियोजनाएं भी शुरू की जाएंगी। अनुसंधान सहयोग के अंतर्गत संयुक्त प्रकाशन, परामर्श प्रस्ताव और साझा अनुसंधान सुविधाओं का उपयोग सुनिश्चित किया जाएगा। संस्कारम विश्वविद्यालय के वांसलर डॉक्टर महिपाल ने कहा विश्वविद्यालय सदैव अपने विद्यार्थियों को नवीनतम तकनीकी और व्यावहारिक ज्ञान देने के लिए प्रतिबद्ध है। यह समझौता विद्यार्थियों के लिए नए अवसर खोलेगा और भारत को फॉरेंसिक साइंस के क्षेत्र में वैश्विक पहचान दिलाने में सहायक होगा।

गांव दूबलधन महाविद्यालय में सम्मान समारोह कल

झज्जर। राजकीय कालेज दूबलधन में बुधवार को होने वाले सम्मान समारोह की तैयारियां अंतिम चरण में है। कॉलेज शिक्षा सुधार समिति व पूर्व छात्र संघ द्वारा आयोजित इस समारोह में मुख्यातिथि के रूप में राजस्थान के पूर्व मुख्य सचिव निहालचंद गोयल तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में लेफ्टिनेंट जनरल राज सिंह कादियान शिरकत करेंगे। समारोह की अध्यक्षता एमडीयू के कुलपति प्रोफेसर राजवीर सिंह करेंगे। समारोह में शिक्षा, खेल व सरकारी और सैन्य सेवा में उत्कृष्ट भूमिका निभाने वाले क्षेत्र के नायकों को सम्मानित किया जाएगा। कॉलेज प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर सिंह गुलिया ने बताया कि सम्मानित किए जाने वाले लोगों को व्यक्तिगत निमंत्रण दिया जा चुका है। यह सम्मान समारोह शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करेगा। शिक्षा व खेल क्षेत्र की उत्कृष्ट विभूतियां से विद्यार्थियों को रूबरू कराया जाएगा।

पुलिया बनाने की मांग उठाई

- एसडीएम के नाम लोकनिर्माण विभाग के अधिकारी को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। अधिकारी को ज्ञापन सौंपते खरहर किसान। फोटो :हरिभूमि

खेतों में जलभराव के चलते गांव खरहर के किसान परेशान हैं। परेशान किसानों ने सोमवार को एसडीएम के नाम दिए लोकनिर्माण विभाग के अधिकारी को ज्ञापन के माध्यम से अपनी समस्या बताई और पानी निकासी के लिए पुलिया के निर्माण की मांग उठाई। मोहित, धर्मेंद्र, मनोज, रोहित, सुरेश, दीपक, समुंदर, कृष्ण, सोनू, आनंद, पवन, आजाद, सन्नी, देवेंद्र सहित कई अन्य किसानों ने ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। किसानों का कहना है कि हमारे गांव खरहर से भापड़ोदा रोड का निर्माण करते समय लेवल का ध्यान नहीं रखा गया। खेतों से काफी ऊंचा बना दिया गया। इस वजह से हमारे खतों में चार फुट पानी भर गया जाता है। जहां से सारा पानी निकलता था, वहां पर पुलिया का निर्माण नहीं कराया गया।

फसल खराब हो रही

किसानों व सिंचाई विभाग द्वारा लिखित में दिए जाने के बावजूद बीएंड आर ने पानी निकासी के लिए कोई रास्ता नहीं दिया। इस वजह से हालात गंभीर हैं। खेतों में जलभराव के कारण फसल खराब हो रही है। यदि समय रहते पानी नहीं निकला तो गेहूं की बिजाई भी किसान नहीं कर पाएंगे। इसलिए इस तरह संज्ञान लेवे की जरूरत है। जहां से जमीन नीचे हैं, वहां पर पुलिया का निर्माण कराया जाए ताकि खेतों का पानी निकल सके।

सही दिशा तय करना सफलता की पहली सीढ़ी

छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय कालेज में व्याख्यान का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। व्याख्यान के दौरान उपस्थित छात्र-छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में कार्यकारी प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल के मार्गदर्शन में प्लेसमेंट सेल प्रभारी डॉ. अश्वनी कुमार द्वारा विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान के दौरान छात्रों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, समय प्रबंधन, तथा कैरियर निर्माण के व्यावहारिक सुझाव दिए गए।

बिरोहड़ राजकीय महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापक (भूगोल) पवन कुमार ने मुख्य वक्ता के रूप में विद्यार्थियों को कैंपस से करियर तक, सरकारी नौकरियों की ओर आपका मार्गदर्शन विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि किसी भी करियर की शुरुआत आत्म-मूल्यांकन से होती है। विद्यार्थियों को प्रशासन, शिक्षण, बैंकिंग, रेलवे, रक्षा या तकनीकी सेवा आदि अपनी रूचि के क्षेत्र को पहचानना होगा। सही दिशा तय करना ही सफलता की पहली सीढ़ी है। सिलेबस और परीक्षा पैटर्न को समझें।

ये रहे मौजूद

नियमित अध्ययन और समय प्रबंधन का पालन करें। करंट अफेयर्स, सामान्य ज्ञान और विषय-विशेष ज्ञान पर पकड़ बनाना जरूरी है। मॉक टेस्ट और प्रैक्टिस पेपर हल करें। असफलताओं से सीखना और धैर्य बनाए रखना भी जरूरी है। सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और निरंतरता ही विद्यार्थी को लक्ष्य तक पहुंचाती है। कॉलेज की विभिन्न गतिविधियां नेतृत्व और अनुशासन का निर्माण करते हैं। सही दिशा में मेहनत और धैर्य से ही सरकारी नौकरी का सपना निश्चित रूप से पूरा किया जा सकता है। इस अवसर पर डॉ संजय देसवाल, डॉ मनोज कुमार, मोनिका, ज्योति, रेखा, मंजू, विजय, डॉ मनोज, गोविंद उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम में आंगनवाड़ी वर्कस, बाल विकास विभाग अधिकारी एवं संस्था सदस्य।

जेंडर संवेदनशीलता प्रशिक्षण का आयोजन

झज्जर। बेकथ्रू संस्था द्वारा महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान से संवाद भवन में एक दिवसीय जेंडर संवेदनशीलता प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण में जिला प्रोग्राम अधिकारी प्रियंका, डब्ल्यूसीडीपीओ राजबाला तथा सीएमओ कार्यालय से नोडल अधिकारी डॉक्टर श्रद्धा नरवाल विशेष रूप से उपस्थित रहें। प्रशिक्षण में 14 सुपरवाइजर तथा 38 ग्राम पंचायतों से 74 आंगनवाड़ी कार्यकर्ता शामिल हुए। जिला प्रोग्राम अधिकारी प्रियंका ने कहा कि जेंडर आधारित भेदभाव और हिंसा की जड़ हमारी रोजमर्रा की सोच में है। बताया कि घर का काम केवल महिलाओं का दायित्व मानना गलत है, जब महिलाएं नौकरी और घर दोनों संभाल सकती हैं तो पुरुष भी घर के काम में बराबरी से भागीदारी कर सकते हैं। प्रशिक्षण के दौरान वीडियो मेकिंग, समूह गतिविधियों और चार्ट पेपर कार्य के माध्यम से महिलाओं की सहभागिता सुनिश्चित की गई। बेकथ्रू संस्था की ओर से जिला अधिकारी रुचि, ट्रेनिंग कोर्डिनेटर सुशील, कम्युनिटी कोर्डिनेटर नरेंद्र, ममता, अनुराधा, पूनम, साहिल सहित अन्य उपस्थित रहे।

जंक फूड से दूर रहने का दिया संदेश

- वैश्य आर्य शिक्षण महिला कालेज में पोषण जागरूकता सप्ताह संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। संतुलित व पौष्टिक आहार को लेकर जागरुक करती स्वयंसेविकाएं।

वैश्य आर्य शिक्षण महिला कालेज में 1 से 7 सितंबर तक चले पोषण जागरूकता सप्ताह का सोमवार को समापन हो गया। स्वयंसेविकाओं ने विभिन्न रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों और आम जनता में पोषण के महत्व को लेकर जागरूकता फैलाई गई। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बताया कि इस सप्ताह के दौरान पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन, रंगोली जैसी कई गतिविधियों के माध्यम से संतुलित आहार, पौष्टिक तत्वों और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक जानकारी को रोचक तरीके से जागरूकता फैलाई गई। स्वयंसेविकाओं ने गुड़, चना, केला आदि पौष्टिक खाद्य पदार्थों का वितरण कर लोगों को इन सरल और सस्ते विकल्पों के पोषण मूल्य के बारे में बताया। साथ ही रैली और घर घर जाकर जागरूकता अभियान भी इस सप्ताह का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा। छात्राओं ने स्लोगनों और नारों के माध्यम से लोगों को पौष्टिक आहार अपनाने, जंक फूड से दूर रहने और स्वस्थ जीवनशैली की ओर बढ़ने का संदेश दिया। उन्होंने सभी स्वयंसेविकाओं एवं आयोजकों को बधाई देते कहा कि पोषण के बारे में जागरूकता फैलाना बहुत जरूरी है, ताकि लोग स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित हो सकें।

झज्जर। पद एवं गोपनीयता की शपथ लेते हुए नव निर्वाचित पदाधिकारी।

वीरेंद्र दलाल बने एसो प्रधान

झज्जर। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र दूबलधन में सोमवार को एमपीएचई एसो के त्रिवार्षिक चुनाव कराए गए। राज्य सह सचिव सुखविंद्र व जिला प्रधान प्रवीण कुमार की अध्यक्षता में हुए चुनावों में सर्वसम्मति से वीरेंद्र दलाल को प्रधान, सतीश कुमार को सचिव, राजेश कुमार को उप प्रधान बनाया गया। राज्य सह सचिव सुखविंद्र सिंह व आनंद कुमार ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। नव नियुक्त पदाधिकारियों ने कहा कि उनके लिए कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान करना सर्वोपरि है। एसो ने जो पद उन्हें दिया है वे उसे पूरी ईमानदारी से निभाएंगे। हेल्थ इंस्पेक्टर अशोक कुमार, रामनिवास, कर्ण सिंह, नरेश कुमार, अजय कुमार, विजय कुमार, युद्धवीर सिंह, संजय कुमार, छोटेलाल, अनिल कुमार, रजनी देवी, इंदिरा देवी, कमलेश कुमारी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम | राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू कालेज में प्रतिभा खोज प्रतियोगिताओं का आगाज

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में अन्नू और गीत गायन में राहुल ने प्राप्त किया अव्वल स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। प्रतियोगिता के दौरान अपनी प्रतिभा दिखाते छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू कालेज में सोमवार को प्रतिभा खोज प्रतियोगिताओं का आगाज हुआ। पहले दिन साहित्यिक, संगीत और ललित कला प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने प्रतियोगिताओं का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि ये प्रतियोगिताएं प्रतिभाओं को उजागर करने और उन्हें दिशा देने का एक मंच है। शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं होती बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण, सृजनशीलता और आत्मविश्वास को भी विकसित करती है। कार्यक्रम का आयोजन सांस्कृतिक गतिविधि प्रभारी डॉक्टर तमसा और डॉक्टर जगबीर सिंह ने किया। जबकि मंच संचालन डॉक्टर मीनाक्षी ने किया। प्रतियोगिताओं का निर्णय प्राध्यापक श्रीकिशन चाहर, सुनीता बेनीवाल, डॉक्टर अमित भारद्वाज, डॉक्टर तमसा, डॉक्टर कविता, डॉक्टर प्रियंका, दीपक, डॉक्टर मीनाक्षी, प्रदीप यादव, डॉक्टर अंजूबाला और डॉक्टर ज्योति ने किया।

ये रहे विजेता

ये रहे प्रतियोगिताओं के परिणामः गीत गायन में राहुल प्रथम, सिकंदर द्वितीय और सलोनी तृतीय रहे। सितार वादन में तन्नू प्रथम रही। हिंदी कविता पाठ में प्रियंका प्रथम, आरती द्वितीय तथा हिमांशी तृतीय रहे। हिंदी भाषण में नीलम प्रथम और प्रियंका द्वितीय रही। वहीं संस्कृत श्लोकोच्चारण में दीपिका प्रथम रही। हरियाणवी कविता पाठ में नीलम प्रथम और सरिता द्वितीय रही। अंग्रेजी कविता पाठ में हिमांशी प्रथम रही। अंग्रेजी भाषण में सुमित प्रथम रहा। रंगोली प्रतियोगिता में युवनिका प्रथम, चंचल द्वितीय और गरिमा तृतीय रहे। पोस्टर मेकिंग में अन्नू प्रथम, कविता द्वितीय और तनुज तृतीय रहे। पेंटिंग में साक्षी प्रथम, पंकज कुमार द्वितीय और दीपांशु तृतीय रहे। फोटोग्राफी में ज्योति प्रथम, वर्षा द्वितीय और गोविंद तृतीय रहे। वले मॉडलिंग में विराग प्रथम रहा। बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट में प्रिया प्रथम, सुषमा द्वितीय और तन्नू तृतीय रही।

पर्यावरण संरक्षण का लिया संकल्प

एक दिवसीय एनएसएस कैंप में स्वयंसेवकों ने किया श्रमदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। शिविर में स्वयंसेवियों को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता। फोटो :हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना के अंतर्गत एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय प्रांगण, खेल मैदान तथा महाविद्यालय परिसर की साफ-सफाई करते पेड़-पौधों की निराई-गुड़ाई की पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। एनएसएस यूनिट-एक प्रभारी डॉक्टर सरला ने स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्यों एवं इसके सामाजिक सरोकारों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। मुख्य वक्ता प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया ने कहा कि सच्चाई, सफाई और पवित्रता जैसे मूल्य जीवन में अत्यंत आवश्यक हैं। ऐसे शिविरों का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में अनुशासन, परिश्रम और भाईचारे की भावना का विकास करना है।

ये रहे उपस्थित

उन्होंने स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर डॉक्टर रणदीप चौहान, डॉक्टर मयंक, डॉक्टर सुमन, डॉक्टर रेनू, डॉक्टर राजेश, डॉक्टर सोमवीर, डॉक्टर आशीष, डॉक्टर सतेंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। मंगलवार को उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के जल्द समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि सुबह 11 बजे से एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा।

विज्ञान, ड्रामा एवं पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित

बहादुरगढ़। नूना माजरा के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय विज्ञान, ड्रामा एवं पर्यावरण विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इसमें 9वीं से 12वीं तथा छठी से 10वीं तक विषयों पर आधारित मॉडल प्रदर्शित किए। बीईओ शेर सिंह की अध्यक्षता में हुए इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना रहे। प्रदर्शनी में राजकीय विद्यालय जाखौदा के विद्यार्थी प्रथम, राजकीय मॉडल संस्कृति वमावि के विद्यार्थी दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। राजकीय कन्या वमावि नूना माजरा की छात्राओं को सांत्वना पुरस्कार मिला।

अवैध हथियार सहित एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। एसटीएफ की एक टीम द्वारा अवैध हथियार सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। एसटीएफ प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि पुलिस की एक टीम थाना बेरी क्षेत्र में तैनात थी। इसी दौरान सूचना मिली कि विशाल निवासी खापड़वास जिला झज्जर अवैध हथियार लिए हुए दूबलधन पहाड़ीपुर रोड पर खड़ा हुआ है। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम मौके पर पहुंची और संदेह के आधार पर व्यक्ति को पकड़ा गया। पकड़े गए व्यक्ति की मौके पर तलाशी लेने पर उसके कब्जे से अवैध पिस्तौल बरामद हुआ। आरोपी की पहचान विशाल निवासी खापड़वास के रूप में हुई।

प्री-गणतंत्र दिवस कैंप के लिए स्वयंसेवकों का चयन

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडीज इन टीचिंग एजुकेशन में महाविद्यालय स्तर पर प्री-गणतंत्र दिवस कैंप के लिए आठ एनएसएस स्वयंसेवकों का चयन किया गया है। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने बताया कि इनमें बीएससी बीएड से खुशी, ऐश्वर्या, प्रिया, आदित्या, दीपशिखा और बीए बीएड से नितिन, मोनिक, निशा बिश्नोई का चयन हुआ है। सभी प्रतिभागियों को परेड प्रशिक्षक राजेंद्र, धर्मेंद्र द्वारा तीन दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाएगा।

चोरों ने दीवार उखाड़ दो दुकानों में लगाई सेंध, ले उड़े नगदी व सामान

साथ लगती दो और दुकानों की छत और दीवार में सेंध लगाने की कोशिश

- वारदात रेलवे रोड स्थित महाराजा अग्रसेन मार्केट की दुकानों में हुई
- शहर में लगातार हो रही चोरी की वारदातों से व्यापारियों में रोष
- प्रशासन से तुरंत सख्त कार्रवाई करने और गश्त बढ़ाने की मांग

बहादुरगढ़। चोरों द्वारा उखाड़ी गई दुकान की दीवार और वे दुकानें जिनमें चोरी की वारदात हुई। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर में चोरी की वारदात लगातार बढ़ रही हैं। अब यहां रेलवे रोड पर चोरों ने चार दुकानों को निशाना बनाया। इनमें से दो दुकानों से चोर दीवार तोड़कर हजारों रुपये की नकदी और काफी सामान ले गए, जबकि दो अन्य दुकानों की छत व दीवार उखाड़ने की कोशिश की गई। सिटी पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। वारदात रेलवे रोड स्थित महाराजा अग्रसेन मार्केट में दुकानों में हुई हैं। पीछे लगते वैश्य स्कूल की तरफ से चोरों ने दुकानों में सेंध लगाई। दीवार उखाड़कर चोर देहाती भंडार में घुसे। यहां से बड़ी मात्रा में हार्डवेयर व कृषि यंत्र सहित करीब 60 हजार रुपये चोरी कर लिए। इसके साथ लगती दिव्या गारमेंट्स दुकान से कपड़े और लगभग 12 हजार रुपये कैश उड़ा ले गए। इतना ही नहीं, चोरों ने पास की एक और दुकान की दीवार में सेंध लगाने और चौथी दुकान की छत तोड़ने की भी कोशिश की, लेकिन सफल नहीं हो सके।

पीछे स्कूल में सुरक्षा कर्मी नहीं

सुबह जब दुकानदारों ने आकर शटर खोला तो वारदात चला। फिर पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। लगातार हो रही वारदातों से व्यापारी वर्ग में रोष है। पार्षद विशाल गर्ग, दुकान मालिक विनोद आदि ने कहा कि पीछे स्कूल में कोई सुरक्षा कर्मी नहीं है। इसी का फायदा चोरों ने उठाया। वारदात से काफी नुकसान हुआ है। इस क्षेत्र में पहले भी कई बार चोरी हो चुकी है, लेकिन सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के लिए ठोस कदम नहीं उठाए जा रहे। उन्होंने प्रशासन से तुरंत सख्त कार्रवाई करने और रात के समय गश्त बढ़ाने की मांग की है।

झज्जर। दादा दादी के साथ रोचक खेलों में भागीदारी करते हुए विद्यार्थी।

ग्रैंड पेरेंट्स–डे समारोह में विद्यार्थियों ने किया बुजुर्गों का सम्मान

- अपने दादा-दादी के सम्मान में रंगारंग प्रस्तुतियां दीं
- लघु नाटिका से जीवन में बड़े बुजुर्गों के महत्व को दर्शाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में सोमवार को ग्रैंडपरेंट्स-डे मनाया गया। इस विशेष कार्यक्रम में विद्यार्थियों के दादा-दादी और नाना-नानी को आमंत्रित किया गया। विद्यार्थियों ने अपने दादा-दादी के सम्मान में रंगारंग प्रस्तुतियां दीं। बच्चों ने कविता पाठ, नृत्य प्रदर्शन और भाषण के माध्यम से बुजुर्गों के प्रति अपने प्यार और सम्मान को व्यक्त किया। बुजुर्गों ने भी बच्चों को अपनी जिंदगी के अनुभव और मजेदार किस्से सुनाए।

कार्यक्रम में बच्चों और उनके बुजुर्गों के बीच आपसी तालमेल और प्रेम को दर्शाते हुए कई रोचक खेलों का आयोजन किया गया जिनके प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र भी वितरित किए गए। इसके अलावा शिक्षकों व विद्यार्थियों ने एक लघु नाटिका के माध्यम से जीवन में बड़े बुजुर्गों के महत्व को दर्शाया। इस प्रेरक लघु नाटिका ने सभी को सोचने पर मजबूर कर दिया कि कैसे हमारे दादा-दादी हमारे परिवार की नींव होते हैं। चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि दादा-दादी का जीवन में होना बहुत बड़ा आशीर्वाद है। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने बड़े बुजुर्गों की सेवा करने और उनसे सीखने के लिए प्रेरित किया।

वाटरपोलो में जीती हरियाणा की टीमें

बहादुरगढ़। कैप्टन कार्तिकेय हुडा मैमोरियल 7वीं ओपन वाटरपोलो प्रतियोगिता हरियाणा ने जीत ली। भारतीय तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में प्रतियोगिता का शुभारंभ किया था। प्रतियोगिता में हरियाणा की महिला टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया। टीम को गोल्ड मैडल, सर्टिफिकेट और 31 हजार रुपए का नगद ईनाम मिला है। हरियाणा की दूसरी टीम ने प्रतियोगिता में तीसरा स्थान हासिल किया। हरियाणा की पुरूष टीम ने भी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर रहते हुए गोल्ड मेडल जीता। अनिल खत्री ने विजेता टीमों को बधाई दी।

120 बहादुर फिल्म को लेकर दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। महापंचायत में शामिल यादव समाज के लोग चरचा करते हुए। फोटो : हरिभूमि

- महापंचायत में शामिल लोगों ने मांग की है कि फिल्म के प्रदर्शन से पूर्व इसे शहीदों के परिवारों और समाज के प्रतिनिधियों को दिखाया जाए।

खेड़की दौला टोल प्लाजा स्थित अहिर रेजीमेंट धरना स्थल पर 120 बहादुर फिल्म के शीर्षक के विरोध यदुवंशी समाज द्वारा एक महापंचायत का आयोजन किया गया। उन्होंने फिल्म का शीर्षक 120 वीर अहीर रखने की मांग की। समाज के लोगों ने कहा कि सन-1962 के भारत-चीन युद्ध के दौरान रेजांगला की ऐतिहासिक लड़ाई में शौर्य दिखाने वाले 13 कुमाऊं बटालियन को सरकार द्वारा वीर अहीर की उपाधि प्रदान की गई थी। इसलिए इस फिल्म का शीर्षक 120 वीर अहीर होना चाहिए।

महापंचायत में शामिल लोगों ने मांग की है कि फिल्म के आधिकारिक प्रदर्शन से पूर्व इसे शहीदों के परिवारों और समाज के प्रतिनिधियों को दिखाया जाए। महापंचायत में शामिल स्थानीय यादव सभा के प्रधान रामअवतार ने बताया कि उनके नेतृत्व में ग्राम पंचायत चढ़वाना व ग्राम पंचायत सुलौधा के साथ यादव समाज के लोगों द्वारा विरोध प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन भी भेजा जा चुका है। इस मौके पर कृष्ण सिंह, सूबेदार मेजर सुरेंद्र सिंह, रामकिशन, कैप्टन युद्धवीर, कैप्टन रामोतार, कैप्टन रोशनलाल, सूबेदार सूरत सिंह, युद्धवीर, कृष्ण, रामनिवास, रतन सिंह, विजय नंबरदार, वीर सिंह, राज पहलवान, विजय सहित अन्य भी शामिल रहे। यदुवंशी समाज ने चेतावनी दी है कि यदि उनकी मांग पर विचार नहीं किया गया तो वे देशव्यापी आंदोलन छेड़ते हुए फिल्म का बहिष्कार करने पर मजबूर होंगे।

लोगों को नशे के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। पुलिस ने शहर के विभिन्न इलाकों में जाकर लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया। अभियान का नेतृत्व निरीक्षक सतीश कुमार ने किया। उन्होंने वार्ड 27, 28 और 29 में लोगों से बातचीत करते हुए कहा कि नशा हमारी आने वाली पीढ़ी के लिए गंभीर खतरा है। इसे रोकने के लिए समाज व पुलिस को मिलकर काम करना होगा। उन्होंने कहा कि यदि किसी के पास नशीले पदार्थों की खरीद-फरोख्त से जुड़ी जानकारी है तो वह 9050891508, डायल 112 या मानस पोर्टल पर सूचना दे सकता है। निरीक्षक सतीश ने कहा कि नशा बेचने वाला समाज का दुश्मन है, उसे सलाखों के पीछे पहुंचाना हर नागरिक की जिम्मेदारी है।

जलभराव पर आदित्य देवीलाल ने सरकार पर साधा निशाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। ग्रामीणों को संबोधित करते आदित्य देवीलाल। फोटो : हरिभूमि

इनेलो विधायक दल के नेता आदित्य देवीलाल ने बरसात से उत्पन्न बाढ़ की स्थिति पर सरकार को कठघरे में खड़ा किया। उनके अनुसार यदि भाजपा सरकार ने समय रहते उचित तैयारी की होती तो किसानों और आमजन को आज इतनी कठिनाइयों का सामना न करना पड़ता। आदित्य देवीलाल सोमवार को तीन दिवसीय दौरे पर बहादुरगढ़ पहुंचे।

उन्होंने परनाला, बामड़ोली, कानोंदा, खैरपुर, मुकुंदपुर, लडरावन, कुलासी, लोहारहेड़ी, निलोठी आदि गांवों में जाकर ग्रामीणों से 25 सितंबर को रोहतक में ताऊ देवीलाल जयंती पर होने वाली सम्मान दिवस महारैली में शामिल होने का आह्वान किया। उन्होंने लोगों से आह्वान की रैली में बढ़चढ़कर भाग लें।

200 घरों में ओआरएस का वितरण किया

शिविर में 147 लोगों ने कराई जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- शिविर में सात बुखार के, दो डायरिया, दस आंखों का संक्रमण और 28 मरीज एलर्जी के मिले

जलभराव के हालातों से जूझ रहे छोटूराम नगर के वार्ड 10 में सोमवार को जिला स्वास्थ्य विभाग द्वारा स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया। शिविर में 147 लोगों की जांच की गई और दवाएं दी गईं। पीएचसी छोटूराम नगर की डॉ. हिमांशु और डॉ. निशांत की अगुवाई वाली टीम ने शिविर में सेवाएं दीं।

चिकित्सकों के अनुसार, शिविर में सात मरीज बुखार के, दो डायरिया, दस आंखों का संक्रमण और 28 मरीज त्वचा संबंधी एलर्जी के मिले। टीम ने 200 घरों में ओआरएस का वितरण किया। डिप्टी सिविल सर्जन डॉ. टीएस बागड़ी ने बताया कि नागरिकों को बीमारियों से बचाव के उपाय बताए जा रहे हैं। उन्होंने अपील की कि लोग साफ-सफाई रखें, उबला हुआ पानी ही पीएं और किसी भी लक्षण पर तुरंत चिकित्सा सहायता लें। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य विभाग कैंप लगा रहा है।

नवरात्र मेले की तैयारियों में जुटा प्रशासन, एडीसी ने ली बैठक

- मां भीमेश्वरी देवी मंदिर परिसर में लगेगा मेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

धर्मनगरी बेरी में लगने वाले अश्विन मेले की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। सोमवार को एडीसी जगनिवास ने मां भीमेश्वरी देवी मंदिर परिसर में लगने वाले नवरात्र मेला को लेकर अधिकारियों की बैठक ली।

उन्होंने बैठक में 22 सितंबर से 30 सितंबर तक तक लगने वाले नवरात्र मेला के दौरान धर्मनगरी बेरी आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए आवश्यक प्रबंधों को लेकर विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बेरी मेला में सप्तमी और अष्टमी के दिन मां भीमेश्वरी देवी के दर्शनों के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। ऐसे में मेला परिसर में सुरक्षा व अन्य मूलभूत सुविधाओं को लेकर लापरवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने पार्किंग, सुरक्षा, पीने के पानी, रोशनी के इंतजाम, स्वास्थ्य सुविधाएं, अस्थाई शौचालय, सीसीटीवी, माइक सर्विस, अग्निशमन सेवाएं आदि इंतजामों की व्यवस्था को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

साहिल और रितिका का अखाड़े में स्वागत

छत्तीसगढ़ में जीते जयवीर अखाड़े के पहलवान रितिक ने 31 हजार का इनाम अपने नाम किया

बहादुरगढ़। कोच व कुश्ती प्रेमियों के साथ विजेता साहिल व रितिक पहलवान।

- रितिक उर्फ मिंटू ने हाल ही में अंडर 23 नेशनल चैंपियनशिप में भी जीता था मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

छत्तीसगढ़ में दो से पांच सितंबर तक अखिल भारतीय चक्रधर खेल समारोह का आयोजन हुआ। इस राष्ट्रीय स्तर के आयोजन में कुश्ती के भी मुकाबले हुए, जिसमें बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े के पहलवान छाए रहे।

शानदार प्रदर्शन करते हुए अखाड़े के दो पहलवानों ने प्रदेश का मान बढ़ाया। साहिल ने 57 केजी वर्ग में फाइनल में मध्य प्रदेश के पहलवान को हराकर गुर्ज, पट्टा व 11 हजार का ईनाम जीता। जबकि रितिक पहलवान ने 80 केजी वर्ग में दूसरा स्थान हासिल कर 31 हजार रुपये का ईनाम अपने नाम किया। साहिल गांव बराही का रहने वाला है। पांच साल से जयवीर अखाड़े में अभ्यास कर रहा है। वह अंडर-15 एशिया चैंपियनशिप का मेडलिस्ट है। वहीं, रितिक उर्फ मिंटू दिल्ली के कुतुबगढ़ से है और हाल ही में इसने अंडर 23 नेशनल चैंपियनशिप में भी मेडल जीता था। रितिक आठ साल से कोच जयवीर के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रहा है। अखाड़े में पहुंचने पर दोनों पहलवानों का कोचों, कुश्ती प्रेमियों ने जोरदार अभिनंदन किया। कोच जयवीर ने कहा कि ये दोनों बेहद होनहार पहलवान हैं। आने वाले समय में इनके प्रदर्शन में और निखार आएगा तथा देश के लिए बड़े स्तर पर मेडल जीतेंगे। कोच मनु, नवीन, विजय खलीफा आदि ने विजेताओं को आशीर्वाद दिया।

संजय राठी बने रामबाग सुधार सभा के प्रधान

बहादुरगढ़। रामबाग श्मशान भूमि सुधार सभा की बैठक सोमवार को प्रधान शतीश नम्बरदार की अध्यक्षता में हुई। सोमवार दोपहर शतीश नंबदार के कार्यालय पर हुई बैठक में रामबाग श्मशान भूमि सुधार सभा के प्रधान रहे शतीश नंबरदार, सचिव तेजपाल राठी व कोषाध्यक्ष अशोक परुथी ने अपने पदों से त्यागपत्र दे दिया। तभी नई कार्यकारिणी के गठन का फैसला लिया गया। जटवाड़ा मौहल्ला के 5 बिसवा निवासी संजय राठी को प्रधान चुना गया।

बैठक में ये रहे मौजूद: इस अवसर पर बैठक में रमेश राठी, प्रकाश राठी, तेजपाल राठी, जगबीर सिंह, गौरव राठी, सुरेंद्र दलाल, कृष्ण सेन, सोनू मक्कड़, टीनू छिकारा, सत्यप्रकाश, नरेंद्र राठी, श्याम, राजकुमार, सतपाल, पवन नारंग, प्रवीण, संदीप मलिक आदि मौजूद रहे।

राजकीय महाविद्यालय में विस्तार व्याख्यान का आयोजन

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्य दलबीर सिंह के नेतृत्व में प्राणीशास्त्र विभाग द्वारा जलवायु परिवर्तन और वैश्विक खाद्य सुरक्षा के लिए सतत समाधानः सूक्ष्मजीव विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के प्राणी शास्त्र विभाग की चेयरपर्सन डॉ अनिता भटनागर ने अत्यंत ज्ञानवर्धक तथा प्रेरणास्पद व्याख्यान प्रस्तुत किया। उन्होंने स्पष्ट किया कि सूक्ष्म जीव न केवल जलवायु परिवर्तन से निपटने, बल्कि खाद्य सुरक्षा में भी अत्यंत आवश्यक हैं। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ शशि और डॉ मोनिका ने कार्यक्रम के सफल संचालन में अपना योगदान दिया। उपस्थित छात्र-छात्राओं व शिक्षकों ने बढ़ चढ़कर प्रश्न पूछे और विचार विमर्श किया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने मुख्य वक्ता का धन्यवाद किया।

कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली रोड पर सोमवार की सुबह दर्दनाक हादसा हो गया। यहां पुराना कोर्ट मोड़ के पास बाइक सवार युवक कार की चपेट में आ गया। हादसे में उसकी जान चली गई। मृतक की पहचान करीब 24 वर्षीय अनुज के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, रविवार की रात को ड्यूटी खत्म करने के बाद सोमवार की अल सुबह वह बाइक पर सवार होकर सांखोल स्थित अपने मामा के घर जा रहा था। करीब चार बजे यहां पुराना कोर्ट के पास उसका एक्सीडेंट हो गया। राहगीरों ने उसको संभाला और अस्पताल ले गए लेकिन तब तक देकर हो चुकी थी। सूचना पाकर परिजन अस्पताल की ओर दौड़े। पुलिस ने भी मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। प्रारंभिक तौर पर सामने आया है कि सफेद रंग की रफ्तारी कार की टक्कर से अनुज की जान गई है। हादसे के बाद चालक मौके से फरार हो गया। अनुज तीन भाई बहनों में मंझला था। बड़े भाई राहुल की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।